รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

โอลิโกฟรุกโตส คืออะไร ช่วยการขับถ่ายของลูกน้อยได้อย่างไร

มี.ค. 10, 2020

เนื่องจาก โอลิโกฟรุคโตส (Oligofructose) เป็นใยอาหารธรรมชาติชนิดละลายน้ำได้ เมื่อลูกทานอาหารหรือนมที่มีโอลิโกฟรุคโตสเข้าไปแล้ว จะไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก

“โอลิโกฟรุกโตส” ใยอาหารจากธรรมชาติ กับการถ่ายลูกน้อย และอาการท้องผูก

ทำไมใยอาหารถึงช่วยให้ขับถ่ายได้ดี

ใยอาหาร เป็นสารที่ประกอบกันเป็นส่วนต่างๆ ของพืช เป็นผนังของเซลล์พืช เช่น ผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช มีโมเลกุลซับซ้อนมากจนนำย่อยในร่างกาย ไม่สามารถย่อยเส้นใยเหล่านี้ได้ จึงไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อเรากินผักผลไม้ที่มีใยอาหารเข้าไป ร่างกายจะทำหน้าที่ย่อยสารอาหารในผักผลไม้ ซึ่งได้แก่ วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไปใช้ประโยชน์ ส่วนกากใยที่เหลืออยู่ที่ร่างกายย่อยไม่ได้จะผ่านออกไปยังลำไส้ใหญ่ และถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ ใยอาหารไม่ใช่สารอาหาร แต่มีประโยชน์กับร่างกายมากมาย มีด้วยกัน 2 ชนิดคือ ใยอาหารชนิดที่ละลายนำและชนิดที่ไม่ละลายนำ

- ใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ เป็นส่วนเปลือกและเมล็ดของพืช ทำหน้าที่เป็นไม้กวาดธรรมชาติที่คอยกวาดของเสียออกจากร่างกาย ลดการดูดซึมหรือสัมผัสสารก่อมะเร็งที่อาจปนเปื้อนเข้ามา ช่วยเพิ่มมวลอุจาระ ทำให้ช่วงเวลาที่กากอาหารค้างอยู่ทางเดินอาหารสั้นลง ขับถ่ายได้สะดวกและเร็วขึ้น ลดปัญหาท้องผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวารและลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารที่มีใยอาหารชนิดนี้สูง คือ ผักผลไม้ต่างๆ ถั่วลิสงและถั่วเปลือกแข็ง เผือก มัน ข้าวโพด ข้าวชนิดไม่ขัดสี รำข้าว
- ใยอาหารชนิดที่ละลายนำ ส่วนใหญ่จะอยู่ในเนื้อของผักผลไม้ เมื่อรับประทานเข้าไป จะเกิดการพองตัวเป็นเจลและแย่งพื้นที่บางส่วนในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่ม และยังทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำ ช่วยดูดซับเอาโคเลสเตอรอลและน้ำตาล ออกจากร่างกายได้ด้วย จึงช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาหารที่มีใยอาหารชนิดนี้สูง คือ ธัญพืช ข้าวโอ๊ต ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว แอปเปิล ฝรั่ง ลูกพรุน ส้ม

ใยอาหารชนิดละลายน้ำบางชนิดมีคุณสมบัติเป็น พรีไบโอติก (prebiotics) คือจะไม่ถูกย่อยในลำไส้ลำไส้เล็ก จึงผ่านระบบทางเดินอาหารไปสู่ลำไส้ใหญ่ และกลายเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ที่เรียกว่า โพรไบโอติก (Probiotic) ช่วยให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เจริญเติบโตได้ดี ตัวอย่างของพรีไบโอติก เช่น โอลิโกฟรุคโตส (Oligofructose) อินนูลิน (Inulin) สารสกัดจากหัวชิโครี (Chicory Root Extract) เป็นต้น ดังนั้นเพื่อการขับถ่ายที่ดีสำหรับลูก คุณแม่สามารถเพิ่มใยอาหารชนิดพรีไบโอติกได้โดยการเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมอินูลินและโอลิโกฟรุกโตส หากลูกมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายจากนมผง คุณแม่อาจจะลองเลือกนมผงเสริมอินนูลินและโอลิโกฟรุกโตส

ทำไมโอลิโกฟรุกโตสถึงช่วยให้ขับถ่ายดี

เนื่องจาก โอลิโกฟรุคโตส (Oligofructose) เป็นใยอาหารธรรมชาติชนิดละลายน้ำได้ เมื่อลูกทานอาหารหรือนมที่มีโอลิโกฟรุคโตสเข้าไปแล้ว จะไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะผ่านไปที่ลำไส้ใหญ่ ไปเป็นอาหารของจุลินทร์ชนิดดีที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า“Prebiotic” ช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น แลคโตบาซีลัส ให้มีความสมดุล ทำให้ระบบขับถ่ายดี ลดอาการท้องเสียและท้องผูกในเด็ก และกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ด้วย

ประโยชน์ชอง “โอลิโกฟรุกโตส”

- มีใยอาหารที่ช่วยปรับสมดุลระบบทางเดินอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก
- มีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกหรือเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ ทำให้จุลินทรีย์เจริญเติบโตได้ดี ช่วยสร้างสมดุลในลำไส้ ป้องกันการติดเชื้อ การอักเสบในทางเดินอาหาร
- กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน ถ้าสมดุลของระบบทางเดินอาหารดี ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง
- ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมจากอาหาร เข้าสู่ร่างกายจึงทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

“โอลิโกฟรุกโตส” พบในอาหารอะไรบ้าง

อาหารที่มีโอลิโกฟรุกโตส หรือใยอาหารธรรมชาติสูง ได้แก่ หัวหอม กระเทียม กล้วย ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผักผลไม้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ลูกรับประทานให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้ใยอาหารที่ดี กับร่างกาย

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

ท้องผูกในเด็ก อุจจาระเด็กท้องผูกเป็นอย่างไร

ทารกท้องเสียจากน้ำนมแม่ ลูกถ่ายจนก้นแดง

อ้างอิง

อ้างอิง
https://www.nestle.co.th

แชร์ตอนนี้